

Rathauspost

Ämtliche Nachrichten und Informationen des Bürgermeisters

Nr.10/2012 | Zugestellt durch Post.at



AKTIVES ZWENTENDORF Frühling 2013



Volkshochschule



Kneipp-Verein

Vorwort

Werte GemeindebürgerInnen!
Liebe Jugend!

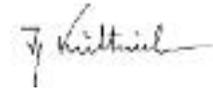
Gesundheit, Sport, Freizeit, Bildung und Kultur haben hohen Stellenwert, sind Lebensqualität und deshalb bieten Volkshochschule und Kneipp-Club auch 2013 ein umfangreiches Angebot.

GGR Manfred Bichler und Christian Richter haben mit ihren Partner/Innen wieder ein tolles, abwechslungsreiches und kostengünstiges Programm zusammengestellt. Bestimmt ist für viele was dabei; auch Gäste aus der Region sind herzlich willkommen.

Natürlich muss ich auch unbedingt hinweisen auf Music & Dance-Factory, Gemeindebücherei, Vereine, Feuerwehren, Donauhof, usw., usw. Unsere Home-Page www.zwentendorf.at informiert laufend über alle Veranstaltungen und Termine.

Nehmen Sie aktiv teil, besuchen Sie uns und fühlen Sie sich ganz einfach wohl in Zwentendorf, das wünscht sich

der Bürgermeister



Liebe Kneipp-Freunde!

Wir bieten wieder zum Wohle der Gesundheit zwei Bewegungsarten an. Die altbewährte und gut angenommene Hockergymnastik, die durch Beckenbodenübungen erweitert wird. Es sind langsame Bewegungs- und Dehnungsübungen, die zielführend für den Körper sind und unsere Beweglichkeit und unser Wohlergehen bis ins Alter fördern.

Sehr gut angenommen wird auch unser Line-Dance Kurs, eine Tanzform bei der jeder für sich, zu den gleichen Schrittfolgen, in Reihen und Linien tanzt. Line-Dance ist für jedes Alter geeignet und man braucht keinen Partner.

Kneipp aktiv & gesund bietet Bewegung die Freude macht - kommen Sie und schauen Sie sich das an. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Die Obfrau Anna Cervenka



Kneipp Verein
aktiv & gesund

Kinder- und Jugendkurse

Mutter-Kind-Treff

Mamas/Papas und ihre Kinder (0-3 Jahre) sind eingeladen, in angenehmer Atmosphäre Erfahrungen rund ums Elternsein auszutauschen. Die Kleinen haben jede Menge Zeit zum Spielen mit Gleichaltrigen und nebenbei gibt es Beratung über Stillen, Ernährung und Pflege von Babys und Kleinkindern. Termine zu interessanten Vorträgen werden kurzfristig bekannt gegeben.



Kursleiterin: Fr. DGKS Doris Schwarz
Treffpunkt: Sozialzentrum Zwentendorf
Beginn: Montag, 09.00 – 11.30 Uhr zu folgenden Terminen:
7.1.13, 11.2.13, 4.3.13, 8.4.13, 6.5.13, 10.6.13

Teilnahme: **! KOSTENLOS ! (Kurskosten übernimmt die Gemeinde)**



Stellen Sie sich vor, Ihr Kind spricht Englisch ohne Hemmungen, hat einen umfangreichen Wortschatz und Freude am Lernen. Das ist nicht unmöglich! Mit der spielerischen Methode von Helen Doron „erspielen“ sich die Kinder die neue Sprache wie eine zweite Muttersprache. Je früher ein Kind beginnt, desto einfacher und natürlicher nimmt es die zusätzliche Sprache, deren Aussprache und Grammatik auf. Mit viel Musik, Bewegung und mit allen Sinnen macht Englisch lernen richtig Spaß!

Info und kostenlose Schnupperstunde: Katherine Helldorff 0650 8181108 / www.HelenDoron.at

Im Sozialzentrum Zwentendorf

Schwimmen

Baby- und Kleinkindschwimmen – (ab 2 Monaten bis zum „Schwimmenkönnen“)

... mit Spiel und Spaß im Wasser – mit den Eltern und anderen Babys!!!

Es wird kind- und altersgerecht geübt (spezielle Übungen, Lieder und Spiele) mit dem Ziel, dass sich die Kinder so bald wie möglich im und unter Wasser wohlfühlen, selbständig werden, sich selbst retten können, bis hin zum eigenständigen über Wasser halten, was ab einem Alter von ca. 2 ½ Jahren bei regelmäßigem Training möglich sein wird.

Bei regelmäßiger Teilnahme (mindestens 1x pro Woche) können positive Effekte nachgewiesen werden, wie Beschleunigung der motorischen Entwicklung, Kräftigung der Muskeln und Atemwege, Anregung des Kreislaufs, Training des Gleichgewichts, Schulung des Selbstvertrauens und vieles mehr.

In Österreich bildet der Verein ABA (Austrian Babyswim Association) Instrukto:innen aus und gibt einheitliche Richtlinien vor, um die Qualität des Babyschwimmens zu gewährleisten. Laufende Fortbildungen sind Voraussetzung.

Bei den Baby- und Kleinkindschwimmkursen ist die Wassertemperatur höher als bei normalem Badebetrieb!! Das Material wird vom Kursleiter zur Verfügung gestellt. Mitzubringen ist eine spezielle Babyschwimmbadehose bzw. eine Schwimmwindel (+Reserve). Es sind auch Quer- bzw. Wiedereinsteiger bis zu einem Alter von max. 4 Jahren willkommen!

Die Einteilung der Kurse erfolgt nach Einlangen der Anmeldungen, Kinder aus Zwentendorf werden bevorzugt.



Kursleiterin: Pengl Sabine
Kursbeginn: 19.01.2013
Kurstag: Samstag Vormittag ab 09.00 Uhr
Kursbeitrag: € 110,-- inkl. Eintritt Hallenbad
Kursdauer: 10 Einheiten
Anzahl: max. 6 Kurse = ca. 70 Kinder
Kursort: Hallenbad

Anmeldung bis 02.01.2013 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13
oder unter www.zwentendorf.at

Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren

Schwimmtechniken lernen mit Spiel, Spaß und Freude

Kursleiterin: Pengl Sabine
Kursbeginn: 17.01.2013
Kurstag: Donnerstag ab 15.00 Uhr
Kursbeitrag: € 110,- inkl. Eintritt Hallenbad
Kursdauer: 10 Einheiten
Kursort: Hallenbad



**Anmeldung bis 02.01.2013 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13
oder unter www.zwentendorf.at**

Turnen

Kinderturnen – für Kinder von 2-6 Jahren
für Kinder von 6-10 Jahren



Kursleiterin: Veronika Beran
Kursbeginn: f. 2-6 Jahre Mittwoch, 09.01.2013 – 16.00 - 17.00 Uhr
f. 6-10 Jahre Mittwoch, 09.01.2013 – 17.00 - 18.00 Uhr
Kursbeitrag: € 23,-
Kursdauer: 10 Stunden
Kursort: Turnsaal Hauptschule
Teilnehmer: 10 Kinder

**Anmeldung bis 04.01.2013 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13
oder unter www.zwentendorf.at**

Akrobatik, Minitramp, Trendsport

(Altersbegrenzung: 10 – 15 Jahre)

Würdest du gerne anspruchsvollere Turnübungen mit modernen Elementen gemeinsam mit lässiger Musik erlernen und trainieren? Dann bist du hier genau richtig! In Anlehnung an die neue Trendsportart Freerunning (Parkour) werden in diesem Kurs weiterführende Übungen mit und ohne dem Minitramp aus dem Boden- und Gerätturnen, wie Saltos, Überschläge, verschiedene Bewegungsfolgen etc. vermittelt. Es werden dadurch viele sportliche Faktoren wie Kondition, Koordination, Kraft, Kraft-Ausdauer, Antizipation, etc. trainiert.

Zur Person:

Bauer Michael, 14.10.1981, geprüfter Dipl.Päd. in Deutsch und Bewegung und Sport, tätig in der HS Zwentendorf, Rettungsschwimmlehrer des NÖJRK

Mitzubringen: Hallenschuhe, Turngewand (Hose, Leiberl), ggf Weste



Kursleiter: Michael Bauer
Kursbeginn: 01.03.2013
Kurstag: Freitag, 14.10-15.50 Uhr
Kursbeitrag: € 20,--

Termine: 1.3., 8.3., 15.3., 22.3., 5.4., 12.4., 19.4., 26.4., 3.5., 17.5.

Kursort: Turnsaal Hauptschule, Zwentendorf

**Anmeldung bis 04.01.2013 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13
oder unter www.zwentendorf.at**

Karate für Kinder u. Jugendliche (ab 6 Jahre)

(dt. leere Hand) ist eine Kampfkunst, deren Geschichte sich sicher bis ins Okinawa des 19. Jhdt. zurückverfolgen lässt, wo einheimische okinawanische Traditionen (Tode) mit chinesischen (Shaolin Quanfa) und japanischen Einflüssen (Yawara, Koryu Ju Jutsu, Bujutsu) verschmolzen. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts fand sie ihren Weg nach Japan und wurde nach dem Zweiten Weltkrieg von dort über die ganze Welt verbreitet.

Inhaltlich wird Karate durch waffenlose Techniken charakterisiert, vor allem Schlag-, Stoß-, Tritt- und Blocktechniken, sowie Fußfegetechniken. Diese Technikkategorie bildet den Kern des Karatetrainings. Einige wenige Hebel und Würfe werden (nach ausreichender Beherrschung der Grundtechniken) ebenfalls gelehrt, im fortgeschrittenen Training werden auch Würgegriffe und Nervenpunkttechniken geübt.

Manchmal wird die Anwendung von Techniken unter Zuhilfenahme von Kobudowaffen geübt, wobei das Waffentraining kein integraler Bestandteil des Karate ist. Jedoch ist die Kenntnis einiger Karatetechniken für das Erlernen von Kobudo hilfreich, da das Kobudo zum Beispiel viele Kampfstellungen beinhaltet, die auch im Karate angewendet werden.

Kursleiter: Jesus Potrero
Kursbeginn: Montag und Mittwoch, 07.01.2013 16-17.00 Uhr
Kursbeitrag: € 70,--
Kursdauer: Jän. - Mai
Kursort: Turnsaal Volksschule, Zwentendorf

**Anmeldung bis 04.01.2013 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter
www.zwentendorf.at**

ERWACHSENENKURSE

Turnen

„Vorsorge ist die bessere Medizin“ -

Gesundheitsgymnastik:

Bewegung, Ernährung, Stressvermeidung sind wesentliche Faktoren, die unsere Gesundheit beeinflussen. Bewegungsmangel lässt sämtliche Bauteile der Wirbelsäule verkümmern.

- Wirbelkörper werden porös
- Bänder werden schlaff, Muskeln verkümmern
- Schmerzen sind die Folge



Ausbildung:

Heilmasseurin und Dipl. Bewegungstherapeutin
Übungsleiter für Gesundheitsgymnastik
Pilates Basis Instructor
MFT-Koordinationstrainer
Aqua-Fitness-Trainerin
Smovey Coach

Kursleiterin: Brigitte Hinko

Kursbeginn: Mittwoch, 09.01.2013, 18.00 - 19.00 Uhr und 19.00 - 20.30 Uhr

Kursbeitrag: Kurs 1: € 40,-- Kurs 2: € 55,--

Kursdauer: 14 Einheiten

Kursort: Turnsaal Volksschule Zwentendorf

Mitzubringen sind: Matte, sowie viel Freude und Spaß!!!

Anmeldung bis 04.01.2013 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13

oder unter www.zwentendorf.at

Hockergymnastik

Bereits seit 2008 wird das Bewegungsprogramm(Hockergymnastik und Beckenbodentraining) von unserer erfahrenen Kursleiterin angeboten das sich großer Beliebtheit erfreut.

Unser besonderes Anliegen ist es, dass auch Menschen ab 50 + möglichst schmerzfrei in Bewegung bleiben.



Kursleiterin: Doris Brunthaler

Kursbeginn: Dienstag, 08.01.2013 um 16.30 - 17.30 Uhr

Kursbeitrag: € 45,-- Nichtmitglieder, € 35,-- Mitglieder (Kneippverein)

Kursdauer: 11 Einheiten mind. 20 Teilnehmer

Kursort: Kindergarten II, Kneippweg 6, Erpersdorf

Schnupperstunde möglich

Anfragen und Auskunft bei Obfrau Anna Cervenka 02277/2490

od. 0664/1760821

Body-Work für Männer und Frauen:

Kursleiterin: Kastner Christine
Kursbeginn: ab Montag, 07.01.2013, 18.30 - 20.00 Uhr
Kursbeitrag: € 60,-- (Jan. - Mai)
Kursort: Turnsaal Hauptschule Zwentendorf



Einstieg jederzeit möglich

**Anmeldung bis 04.01.2013 am Gemeindeamt erforderlich –
02277/2209-13 oder unter www.zwentendorf.at**

Ausbildung:
Staatlich geprüfte Fit Lehrwartin
Aerobic Instructorin
Hot Iron Instructorin
Pilates Basic Instructorin
ständige Weiterbildung an div.
Aerobic Veranstaltungen

Wirbelsäulengymnastik/Pilates

Mobilisierung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur, sowie zur Verbesserung der Koordination und Körperwahrnehmung kombiniert mit vielen Pilatesübungen. Durch Pilates wird die Leistungsfähigkeit der tiefliegenden Bauchmuskeln und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule trainiert. Für Damen und Herren aller Altersgruppen.



Kursleiterin: Wegl Elisabeth
Kursbeginn: Dienstag, 08.01.2013, 18.20 – 19.20 Uhr
Kursbeitrag: € 50,-- (Jan. - Mai)
Kursort: Turnsaal Hauptschule Zwentendorf



Einstieg jederzeit möglich

**Anmeldung bis 04.01.2013 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter
www.zwentendorf.at**

Ausbildung:
Staatlich geprüfte Fit Lehrwartin
MFT Professional Instructorin
MFT Testleiterin
Hot Iron Instructor
Rückenfit Instructor
Lauf Instructor
ständige Weiterbildung an div.
Aerobic Veranstaltungen
Pilates professionel Instructor

Langhanteltraining:

Die Basis für einen athletischen Körper. Kraftausdauersport mit der Langhantelstange in der Gruppe, welche die optimale Verbindung zwischen Aerobic und Kräftigung ohne Choreographie bietet.

Ziel: Straffung und Kräftigung der wichtigen Muskelgruppen. Senkung des Körperfettanteiles. Verbesserung der Nährstoffaufnahme in der Muskulatur. Für Damen und Herren aller Altersgruppen.



Kursleiterin: Wegl Elisabeth
Kursbeginn: Dienstag, 08.01.2013, 19.20 – 20.35 Uhr
Kursbeitrag: € 50,-- (Jan. - Mai)
Kursort: Turnsaal Hauptschule Zwentendorf

**Einstieg
jederzeit
möglich**

**Anmeldung bis 04.01.2013 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter
www.zwentendorf.at**

Line Dancing

Ab 10. Jänner 2013 beginnt wieder ein Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene mit der Dipl-Tanztrainerin des Vereins Lucky Liners, Elisabeth Mühlbauer. Line Dance ist eine Tanzform, bei der jeder für sich, zu den gleichen Schrittfolgen, in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzt. Wir bewegen uns zu den verschiedensten Musikrichtungen, wie z.B. Country-, Schlagermusik aber auch zu moderner Musik aus Radio, Fernsehen oder Werbung. Line Dance ist für jedes Alter geeignet - und man braucht keinen Partner!!



Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Tanzschuhe oder Sportschuhe (keine Schuhe mit hohen Absätzen!)

- Kursleiterin: Elisabeth Mühlbauer
Kursbeginn: Donnerstag, 10. Jänner 2013 – Schnupperstunde möglich
Anfänger 19.00 Uhr und Fortgeschrittene 20.00 Uhr
Kursbeitrag: € 60,-- Nichtmitglieder, € 50,-- Mitglieder Kneippverein
Doppelstunde € 80,-- Nichtmitglieder, € 70,-- Mitglieder
Kursdauer: 10 Abende
Kursort: Donauhof bzw. FF-Haus Dürnrohr
Da durch Ballveranstaltungen im Jänner der Donauhof besetzt ist, werden die 4 Kurstermine im Jänner (10.1., 17.1., 24.1. und 31.1.) im Feuerwehrhaus Dürnrohr abgehalten.
Ab 7. 2. 2013 finden die Kurse wieder im Donauhof statt.

Anmeldung und Auskunft bei Fr. Cervenka 02277/2490, 0664/1760821 od. 0664/8944339

Zumba

Zumba ist Aerobic gepaart mit feuriger Latino-Musik. Verschiedene Tanzstile wie Salsa, Samba, Merengue und Cuba, lassen die Hüften schwingen. Zumba ist einfach!!!! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, denn die Tanzschritte sind leicht nachzumachen. Es kann jeder mitmachen, da wir mit leichten Schritten beginnen und uns von Woche zu Woche steigern!!!!



Kursleiterin: Petra Peneder
Kursbeginn: Donnerstag, 10.01., 19.00 - 19.50 Uhr = Zumba Gold
Donnerstag, 10.01., 20.00 - 20.50 Uhr = Zumba Fitness
Kursbeitrag: € 90,--
Kursdauer: Jan. - Mai
Kursort: Turnsaal Hauptschule Zwentendorf

Anmeldung bis 04.01.2013 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter www.zwentendorf.at

Ausbildung: Smovey Coach MFT- Koordinationstrainerin Aqua-Fitness-Trainerin Zumba Instructor

Sprachen

Deutsch für Menschen mit nicht deutscher Muttersprache

Für Anfänger und Fortgeschrittene. Die Teilnehmer/Innen lernen sowohl die Grundzüge der Grammatik, als auch den Basiswortschatz. Ein weiteres Kursziel ist die Verbesserung der Aussprache.

Kursleiter: Mag. Walter Braun
Treffpunkt: ab Mittwoch, 09.01.2013
18.00 Uhr Anfänger, 19.00 Uhr Fortgeschrittene
Kursdauer: Jän. - Mai (Einstieg jederzeit möglich)
Kursort: Hauptschule
Kursbeitrag: Kostenlos

Anmeldung bis 04.01.2013 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter www.zwentendorf.at

Fitness für Körper und Geist

Hatha Yoga



Hatha-Yoga ist ein körperorientierter Yogastil. Im Mittelpunkt stehen Asanas (Körperhaltungen), die präzise und statisch ausgeführt oder zu einem dynamischen Fluss verbunden werden. Dabei wird der Atem zunehmend vertieft und verfeinert. Im Unterschied zum westlichen Sport fördert Hatha-Yoga nicht nur die physische Gesundheit, sondern stellt auch eine Schulung der Aufmerksamkeit dar, die zu einer Sensibilisierung der Wahrnehmung und innerer Ruhe führt.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Unterlagsmatte, Sitzkissen oder fester Polster, Decke für die Entspannung.

Kursleiterin: Maria Lackner-Gallee (Mitglied des BOY)
Kursbeginn: Dienstag, 05.03.2013 um 18.30 - 20.00 Uhr
Kursbeitrag: € 70,-- bei 12 Stunden, € 85,-- bei 15 Stunden
Kursdauer: März bis Juni (12-15 Stunden) zu 1 ½ Stunden
Kursort: Kindergarten II, Erpersdorf, Kneippweg 6

Anmeldung bis 01.03.2013 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter www.zwentendorf.at

Breema in Zwentendorf

Breema® ist eine traditionelle Körperarbeit aus dem Nahen Osten und beruht auf einfachen Prinzipien, die auch gut im täglichen Leben angewendet und integriert werden können.

Breema kann uns helfen den Körper, die Gefühle und den Verstand so zu unterstützen, dass sie zusammenwirken mehr Klarheit und Achtsamkeit zu erfahren, eine Atmosphäre von Akzeptanz zu schaffen, den Kontakt zur instinktiven Weisheit des Körpers wieder herzustellen und der Kraft unserer wahren Natur zu vertrauen. Die Erfahrung von "Ich habe einen Körper, der Körper hat Gewicht" lernen wir auch in einer Beziehung zu einem Partner beizubehalten. So entsteht eine wertfreie und ausgeglichene Atmosphäre. Die Einzel- und Partnerübungen bestehen aus einer Abfolge einfacher Bewegungen und Berührungen, wie z.B. lehnen, halten, dehnen, streichen und wiegen. Die Übung kann auch nur aus einem einfachen, bewusstem „Halten“ bestehen. Die Übungen werden sowohl von der gebenden Person, als auch vom Partner, der Breema bekommt, als angenehm, entspannend und belebend erfahren.

Kursleiter: Werner Krulla
Kursbeginn: Donnerstag, 10.01.2013 um 18.30 - 20.00 Uhr
Kursbeitrag: € 45,--
Kursdauer: 10 Kursabende zu 1 1/2 Stunden
Kursort: Kindergarten II, Erpersdorf, Kneippweg 6

Anmeldung bis 04.01.2013 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter www.zwentendorf.at



KICK BOXING

TURNSAAL VOLKSSCHULE ZWENTENDORF



Jesus Potrero

World Championship U.S.A (Los Angeles) 1989 in Full-Contact: 3. Platz
European Championship Italien (Monuen) 1988 in Full-Contact: 2. Platz
Spanischer Champion: 1987, 1988, 1989, 1990, 1991 in Kick-Boxing-Full-Contact
Regional Champion:
Karate: 1986, 1987, 1988, 1990.
Kick-Boxing-Full-Contact: 1984, 1985, 1986, 1987, 1988, 1989, 1990, 1991.
Boxing: 1990

Kursleiter:	Herr Jesus Potrero
Kursbeginn:	07.01.2013 um 20.00
Kurstag:	immer Montag + Donnerstag von 20.00 - 21.30 Uhr
Kursbeitrag:	€ 150,--
Kursdauer:	Jän. - Mai
Kursort:	Turnsaal Volksschule, Zwentendorf

Anmeldung bis 04.01.2013 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter www.zwentendorf.at

Schwimmen

Wassergymnastik



Bei Wassergymnastik geht es insbesondere um gezielten Aufbau und Stärkung der Muskulatur mit funktionellen Bewegungen, wobei wir gesunde Haltung lernen. Unter Wasser wiegt alles nur noch ein Zehntel des Gewichtes wie an Land

- schont die Gelenke
- erleichtert die Bewegung
- Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Kondition werden verbessert
- es macht Riesenspaß- für Jung und Alt!!**

Kursleiterin: Brigitte Hinko
Kursbeginn: Freitag, 11.01.2013 um 14.00 - 14.50 Uhr
Kursbeitrag: € 55,-- inkl. Hallenbadeintritt
Kursdauer: 10 Kurseinheiten zu 50 Minuten
Kursort: Hallenbad Zwentendorf

Anmeldung bis 04.01.2013 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter www.zwentendorf.at

Erwachsenen Anfängerschwimmunterricht

Von der Wassergewöhnung über die Wasserbewältigung bis hin zum Erlernen der Grundschwimmarten Brust- und Kraulschwimmen, sowie der Kopfsprung und das Tauchen... all diese Elemente beinhaltet dieser Kurs. (Eventuelle Rettungsschwimmkurse des NÖJRK auch möglich)

Mitzubringen: Badebekleidung, eventuell Schwimmbrille und Badehaube

Zur Person:

Bauer Michael, 14.10.1981, geprüfter Dipl.Päd. in Deutsch und Bewegung und Sport, tätig in der HS Zwentendorf, Rettungsschwimmlehrer des NÖJRK



Kursleiter: Michael Bauer
Kursbeginn: Montag, 25.02.2013 um 17.00 - 18.00 Uhr
Kursbeitrag: € 110,-- inkl. Hallenbadeintritt
Termine: 25.2., 4.3., 11.3., 18.3., 8.4., 15.4., 22.4., 29.4., 6.5., 13.5.
Kursort: Hallenbad Zwentendorf (max. 10 Teilnehmer pro Kurs)

Anmeldung bis 04.01.2013 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter www.zwentendorf.at

Kreative Kurse

Vom Knipsbild zum Foto!

(analog - digital)

Wir lernen etwas über Technik, Fragen zur Kamera, Licht, Motivgestaltung, Bildaufbau, Landschaft, Urlaub, Portrait usw.

Sowie Grundlagen der Bildbearbeitung am Computer!



Kursleiter: Hans Eder
Kursbeginn: Dienstag, 09.04.2013
um 19.00 - 21.00 Uhr
Kursbeitrag: € 50,--
Kursdauer: 5 Kursabende zu 2 Stunden
Kursort: Hauptschule Zwentendorf

Anmeldung bis 05.04.2012 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter www.zwentendorf.at

wöchentlicher Lauftreff

Seit mehr als fünf Jahren besteht der Zwentendorfer Lauftreff. Mehr als 60 Laufbegeisterte konnten wir in dieser Zeit verbuchen.

Durchschnittlich besteht unsere wöchentliche Gruppe aus zehn Läufern.

Vor allem während der kalten Jahreszeit stärkt die Bewegung an der frischen Luft die Immunabwehr, kurbelt den Kreislauf und die Fettverbrennung an. So können kleine „Feiertagssünden“ der Figur nichts anhaben und die Kondition bleibt dem Winter über erhalten. Im bevorstehenden Frühjahr ist Laufen nicht nur ein effektives Mittel gegen die Frühjahrsmüdigkeit und überschüssige Kilos anzukämpfen, es bringt ebenso Körper und Seele in Gleichklang, wobei Stress abgebaut und die Ausschüttung von Glückshormonen angekurbelt wird. Außerdem gibt der Lauftreff die Möglichkeit sich mit gleichgesinnten Sportbegeisterten auszutauschen, wodurch die Gemeinschaft gefördert wird.

Aus diesem Grunde treffen wir uns jeden

Donnerstag um 19.00 Uhr, beim Parkplatz des Kohlekraftwerkes. (Ab 04.04.2013 treffen wir uns wieder am Parkplatz des Donauhofes.)

Wir würden uns freuen mit euch, liebe Laufbegeisterte und Neueinsteiger, den Winter „zu verlaufen“ und fit ins kommende Frühjahr zu starten.

Die Teilnahme ist an keine Mitgliedschaft gebunden und kostenlos!

Bei Rückfragen:

Familie Kerschbaumer 0676/81032970

Allgemeine Kursbedingungen:

Ermäßigungen:

Für alle Erwachsenenkurse ist von Schüler/Innen, Lehrlingen, Präsenzdienern, Student/Innen und Inhabern der Jugendkarte 1424 nur der halbe Kursbeitrag zu entrichten. (Ausweis erforderlich).

Beim Besuch von mehreren Kursen bieten wir eine Ermäßigung von einmalig € 10,--

Der Kursbeitrag wird mittels Zahlschein vorgeschrieben.

Kursbestätigungen:

Diese werden auf Antrag des Kursteilnehmers (beim Kursleiter einzubringen) von der Volkshochschule ausgestellt. Voraussetzung dafür ist der regelmäßige Besuch, der vom Kursleiter zu bestätigen ist.

Platzverteilung:

Bei allen Kursen wird Bürger/Innen der Marktgemeinde Zwentendorf der Vorzug erteilt, erst dann werden die freien Plätze mit Auswertigen aufgefüllt.

Haftpflicht:

Für Unfälle, Diebstähle und sonstige Schäden haftet die Volkshochschule nicht.

Preisgestaltung:

Die Preise berechnen sich immer bei 15 Teilnehmer/Innen, die tatsächlichen Kurskosten werden dann nach tatsächlichen Kursteilnehmer/Innen in 5er Schritten berechnet. Die unterschiedlichen Preise zwischen den Semestern ergeben sich aus den verschiedenen Kurslängen. (=Stundenanzahl).

Anmeldung:

Telefonisch am Gemeindeamt, über das Formular unter www.zwentendorf.at oder wenn gesondert angeführt direkt bei Kursleiter/Kneipp Verein.

Wenn Sie einen Kurs besuchen wollen, bitte unbedingt vorher anmelden, da es sonst passieren kann, dass ein Kurs nicht zustande kommt!

VHS-Kurse in Kooperation mit Traismauer

Auskunft und Anmeldung

Eine telefonische Anmeldung ist unbedingt erforderlich!

Volkshochschule der Stadtgemeinde Traismauer, Wiener Straße 8, 3133 Traismauer
Tel. 02783/8651 (Frau Mathilde Bauer, DW 11 oder Frau Alexandra Kaiser, DW 10)

EDV-Spezial: Die „Bürgerkarte“ und deren Anwendungsmöglichkeiten

Vorkenntnisse erforderlich: Sicherer Umgang mit Tastatur, Maus und Windows

- Was ist die Bürgerkarte
- Welche „Typen“ gibt es? (Bankomatkarte, e-card, Handy, etc.)
- Welche Anwendungsmöglichkeiten gibt es? (FinanzOnline, help.gv.at, e-Banking etc.)
- Vorteile der Bürgerkarte? (Gebührenersparnis, Sicherheit im Internet, etc.)
- Wie beantrage ich eine Bürgerkarte?
- Rechtliche und technische Rahmenbedingungen.

Kursdauer: 2 Abende, jeweils Mittwoch ab 27. Februar 2013, 18:30 - 20:30 Uhr

Kursbeginn: Mittwoch, 27. Februar 2013, 18:30 Uhr

EDV-Spezial: Erstellung eines Fotobuches

Vorkenntnisse erforderlich: sicherer Umgang mit Tastatur und Maus und Windows

Vorhandene Digitalfotos auf USB-Stick etc. bitte mitbringen

- Digitalfotos als Buch selbst am PC über einen Onlinedienst gestalten.

Kursdauer: 2 Abende, jeweils Mittwoch ab 13. März 2013, 18:30 - 20:30 Uhr

Kursbeginn: Mittwoch, 13. März 2013, 18:30 Uhr

beide Kurse:

Kursort: Neue Mittelschule/Hauptschule Traismauer

Referent: Peter Vogl

Mitzubringen: eigener Laptop (falls vorhanden)

Mindestens 5, maximal 8 TeilnehmerInnen! Kursbeitrag 49,- Euro

Workshop – „pimp my shirt!!“

Aus Alt mach Neu, aus Klein mach Groß, aus Zwei mach Eins, aus 0/8/15 mach ein Unikat! Von Einfach bis Aufwendig, je nach Lust und Laune! Es ist doch eine Vergeudung, ein farblich passendes Lieblings-T-Shirt (oder Jerseykleid) wegzuerwerfen oder wegzugeben, weil es durch Waschen die Form verloren hat oder sich ein Fleck breit gemacht hat. Darum soll es wieder aufgepeppt werden. Etwas Näherfahrung und Mut zu Neuem sind Voraussetzung für diesen Kurs.

Kursort: Neue Mittelschule/Hauptschule Traismauer

Referentin: Eva Schmölz

Kurstage: Mittwoch, 10. April und Mittwoch, 24. April 2013 jeweils 18-21:00 Uhr

Was brauche ich mit: Einige brauchbare T-Shirts aus Baumwolle oder Jerseykleider, eventuell einige Jerseyreste (sollten vorher schon einmal gewaschen sein) passendes Nähmaterial (Nadel, Faden, Schere,...) eventuell passende Textilfarbe

Mindestens 5, maximal 12 TeilnehmerInnen! Kursbeitrag 69,- Euro

Vorträge

23. Jänner
20. Februar
20. März
24. April

Vortragsreihe Basisinfo Christentum

In der von der Volkshochschule und dem Katholischen Bildungswerk gemeinsam angebotenen Vortragsreihe geht es um die Entwicklung des Christentums und der Kirche von den Anfängen bis heute. An vier Abenden wird dargestellt, wie aus einer kleinen jüdischen Erneuerungsbewegung eine Weltreligion entstand und wie sich die Organisation von den paulinischen Gemeinden zu einer weltumspannenden Kirche hin entfaltete. Die Vortragsreihe richtet sich sowohl an kirchliche „Insider“ als auch an Menschen, die mehr über das Christentum und seine Wirkungsgeschichte erfahren möchten.

Mittwoch, 23.01.: Die Heilige Kirche – Fiktion oder Wirklichkeit?
Ein Überblick über 2000 Jahre Kirchengeschichte

Mittwoch, 20.02.: Das Feiern der Kirche – Ritus, Event oder heiliges Geheimnis? Was feiern Christen, wie und warum

Mittwoch, 20.03.: Geschichte des Christentums in Europa – Unheil oder Segen? Wie christlich war bzw. ist das Abendland?

Mittwoch, 24.04.: Gerechtigkeit und gutes Leben. Was der Glaube zu einem gelingendem Leben beitragen kann

Vortragender: Mag. Michael Ledwinka, Pastoralassistent i. R.

Treffpunkt: Sozialzentrum

Zeit: jeweils 19 Uhr bis 20.30 Uhr

Kursbeitrag: 20.- Euro für alle vier Abende. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer erhält auch ein Mini-Skriptum.

Anmeldung: Voranmeldung am Gemeindeamt erbeten, auch am ersten Abend der Vortragsreihe noch möglich, **02277/2209-13 oder unter www.zwentendorf.at**

08. Februar

Brain Gym

Nachmittag für Eltern und Schulkinder Einfache Bewegungsübungen können die Freude und den Erfolg beim Lernen unterstützen Gemeinsam werden wir unsere Energie austesten und miteinander unsere Gehirnhälften in Schwung bringen! Damit das Lesen, Schreiben, Rechnen wieder Spaß macht!

Vortragende: Doris Stahl

Beginn: Freitag, 15.00 - 16.30 Uhr

Treffpunkt: Sozialzentrum

Kosten: pro Eltern/Kind/Paar € 15,-- inklusive Tipps zum Mitnehmen

Dauer: ca 1,5 Stunden

19. Februar

**Das Geheimnis glücklicher Kinder -
Entwicklung und Herausforderungen in den
drei ersten Lebensjahren**

Vortragende: Doris Stahl
Beginn: Dienstag, 19.00 Uhr
Treffpunkt: Sozialzentrum

21. Februar

**KURS Cafe & Tortenwerkstatt Rosencafe
Arbeiten mit Fondant, Torten eindecken und
Dekorationsmöglichkeiten**

Bei diesem Kurs unserer Tortenwerkstatt im Rosencafe werden vorgefertigte Schokoladentorten vor den Kursteilnehmer(innen) mit Fondantmasse eingedeckt. Lernen Sie die verschiedensten Dekorationsmöglichkeiten mit Ausstechern, Modellier- und Prägeformen kennen und überraschen Sie Ihre Lieben mit Ihrer nächsten selbstgemachten, wunderschön dekorierten Torte.

Im Anschluss wird eine Torte unter den Kursteilnehmer(innen) verlost und die zweite Torte aufgeschnitten und gleich verkostet.

Unterrichtsziel:

Grundinfos über die verschiedenen Eindeckmassen, Lebensmittelfarben und Dekorationsmöglichkeiten, sowie die Möglichkeit mit verschiedenen Werkzeugen zu arbeiten. Ebenso wird ein kurzer Einblick in das freie Modellieren gegeben.

Kurstag/Dauer: Donnerstag, 21.2.2013 von 18.00 – 21.00 Uhr
Kursort: Rosencafe Zwentendorf, Ing.-August-Karglstraße 2
Kursbeitrag: € 25,-
Kursleiterin: Helga Fidler-Himsel, www.rosencafe.at

Um Anmeldung wird unter der Tel.Nr. 02277/2209/DW 12, Fr. Weiker gebeten.

07. März

Naturmedizin vs. High-Tech Medizin

Dr. Jürgen Hörhan, Wahlarzt für Allgemeinmedizin und Naturmediziner beleuchtet das Spannungsfeld zwischen menschlichen Bedürfnissen und technischen Befunden.

Zurück zur Eigenverantwortlichkeit und die Gesundheit wieder in die eigenen Hände zu nehmen ist das Motto dieses Vortrages.

Mehr Informationen finden Sie unter www.lebenskunst.at

Vortragender: Dr. Jürgen Hörhan
Beginn: Donnerstag, 19.00 Uhr
Treffpunkt: Sozialzentrum

**08. März -
15. März**

Fasten ist mehr als einfacher Nahrungsentzug (Fastenwoche)

Beginn: Freitag 08.03. 2013 bis Freitag 15.03.2013
Räumlichkeiten: Sozialzentrum Zwentendorf- Kastanienallee
Treffzeiten: täglich nach Vereinbarung (üblicherweise 17 – 20 Uhr)
Teilnehmer: Mindestteilnehmer 6 Personen, max. 11 Personen

Wir fasten nach der Fastenmethode Buchinger/Lütznern mit Gemüsebrühe, Obst- und Gemüsesäften, Wasser und Kräutertees.

Inhalt der Fastenbegleitung:

- Tägliches Treffen
- Tägliches Bewegungsprogramm mit Nordic Walkingeinheiten
- Fastenverpflegung (Kräutertees, Obst- u. Gemüsesäften, Glaubersalz)
- Tägliche Gesprächsrunden
- Meditative Klangreisen
- Schriftliche Unterlagen
- Telefonische Erreichbarkeit rund um die Uhr
- Rezepte und Tipps für die Zeit danach
- Feierliche Fasten-Abschlusszeremonie

Der Lohn des Fastens:

- * Entgiftung und Entschlackung
- * Stärkung des Immunsystems
- * gesundes Hautbild
- * Stoffwechselregulierung
- * weniger Körpergewicht
- * Optimierung der Darmtätigkeit

Preis für die ambulante Betreuung: Euro 189,-/Teilnehmer
Anmeldeschluss ist Donnerstag, 28. 02. 2013

Betreuung durch Veronika Sanda, geprüfte Fasten- und Gesundheitstrainerin, Klangmassseurin; Auskunft und Anmeldung direkt bitte unter 0699/1000 37 26 oder veronika.sanda@gmx.at

12. März

Natürlich gegen Stress

Sanfte Übungen aus Kinesiologie und Meditationsyoga helfen dem Körper und der Psyche, Stress abzubauen und mit vorhandener Überbelastung besser umzugehen. Ergänzend können natürliche Pflanzen und Kräuterauszüge vorbeugend und unterstützend wirken. Ein interessanter Abend, an dem das Thema Stress aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet wird und sich jeder Teilnehmer sicherlich einige Tipps für zu Hause mitnehmen kann.

Referentin: Doris Stahl

Vortragende: Doris Stahl, Kinesiologin und Bioreferentin
Beginn: Dienstag, 19.00 Uhr
Treffpunkt: Sozialzentrum

27. April

Küchenkräuter

Im Frühling bieten sich zahlreiche Pflanzen am Wegesrand für kulinarische Genüsse an.

Welche Pflanzen man wofür verwenden kann und welche eher ungeeignet sind, erfahren wir bei dieser Wanderung.

Vortragender: Markus Dürnberger
Beginn: Samstag, 10.00 Uhr
Treffpunkt: Bärndorfer Hütte

13. Mai

BACKKURS – Geheimnisse der Backkunst

Bei diesem Konditor-Back-Kurs lernen Sie in Form einer Schauvorführung sehr effektiv mit einfachen, sehr guten Rezepten umzugehen und Köstliches zu zaubern. Mit diesen Mehlspeisen werden Sie Ihre Gäste begeistern. Gemeinsam mit unserem Konditormeister backen Sie Himbeer-Vanilleschnitten, Bananenkuppeltorte, Himbeertiramisu und eine Holunderblütentorte. Als Abschluss werden natürlich sämtliche süße Ergebnisse verkostet.

Unterrichtsziel:

Vermitteln von Fachwissen, Techniken und neuen Rezepten – für alle, die Freude am Backen haben!

Kurstag/Dauer: Montag, 13.5.2013 von 18.00 – 22.00 Uhr
Kursort: Küche der Hauptschule Zwentendorf, Goetheplatz 2
Kursbeitrag: € 25,-- (inkl. Materialkosten für Kostproben sowie Kursunterlagen)
Kursleiter: Franz Schmeißl, Konditormeister/www.backkurse.at

Um Anmeldung wird unter der Tel.Nr. 02277/2209/DW 12, Fr. Weiker gebeten.

19. Juli

Heilkräuter

Im Sommer ist die Zeit der Heilkräuter. Unsere Heilkräuter wachsen überall man muss sie nur erkennen und anwenden.

Welche Pflanzen man für welche Zipperleins verwenden kann, erfahren wir bei dieser Wanderung

Vortragender: Markus Dürnberger
Beginn: Freitag, 18.30 Uhr
Treffpunkt: Bärndorfer Hütte

14. September

Wildfrüchte und Wildkräuter im Herbst

Im Herbst ist die Zeit der Beeren und Wildfrüchte. Zahlreiche Wildfrüchte wachsen in unserer Umgebung.

Welche Beeren man wie verwenden kann und von welchen man besser die Finger lassen sollte, erfahren wir bei dieser Wanderung.

Vortragender: Markus Dürnberger
Beginn: Samstag, 10.00 Uhr
Treffpunkt: Bärndorfer Hütte